

Síntomas para detectar que el consumo de alcohol se ha convertido en una adicción

- Madrid, 15 nov (EFE).- Normalizar la ingesta, deseo constante de beber, ausencia de control, alteración en la conducta, incumplimiento de responsabilidades, falta de inte...



Social Issues

<https://www.lavanguardia.com/vida/20231115/9379685/sintomas-detectar-consumo-alcohol-convertido-adiccio...>

AGENCIAS

Miércoles, 15 noviembre 2023

Madrid, 15 nov (EFE).- Normalizar la ingesta, deseo constante de beber, ausencia de control, alteración en la conducta, incumplimiento de responsabilidades, falta de interés en otras actividades o tener síndrome de abstinencia son algunos de los síntomas de que beber alcohol se ha convertido en una adicción.

Así lo ha explicado a EFE el psicólogo Pablo Neira, de la clínica López Ibor, con motivo del Día Mundial Sin Alcohol, que se conmemora este miércoles, en el que ha advertido de que el excesivo consumo de alcohol conlleva "un deterioro progresivo del funcionamiento de la personas", que llegan a usarlo como "una herramienta de gestión y regulación del malestar".

El psicólogo ha advertido del "acceso libre" del alcohol en la cultura española y su "fácil disponibilidad", y ha lamentado que la normalización social favorece las sensaciones de falso control respecto a su consumo.

Según el último informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), "Health at a Glance 2023", realizado con datos de 2021, España está entre las primeras en el consumo de alcohol, con 11 litros por persona al año.

La OCDE sitúa el límite en 8,6 litros y los únicos países que consumen por encima de España son Letonia y Lituania, con 12 litros por persona.

Respecto a la adolescencia, Neira ha destacado que se trata de un período en el que "uno muestra mayor vulnerabilidad" y se comienzan a generar problemas futuros de consumo ligados a una búsqueda o pertenencia a un grupo, o de la propia identidad que aún no está definida.

"La tendencia de consumo de fin de semana en la población joven tiende a ser impulsiva y en formatos de atracón", lo que resulta un patrón de consumo preocupante para el futuro desarrollo de problemas de **adicción** o patología dual", ha destacado Neira.

El **alcohol** no ayuda a dormir mejor

La Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) ha desmontado el mito de que el "**alcohol** ayuda a conciliar mejor el sueño" y ha explicado que perjudica al descanso nocturno y puede provocar una **adicción** a aquellas personas que recurren a él para combatir el insomnio.

Desde la organización, Sonia Carratalá, ha aclarado que el **alcohol** no proporciona un sueño de calidad, sino que es más fragmentado, bloquea la fase REM- fundamental para la gestión de emociones y consolidación de la memoria-, aumenta los ronquidos y agrava tanto las apneas como la sintomatología del síndrome de piernas inquietas.

Un 6 % de la población padece trastorno por el **alcohol**

En España, un 6 % de la población padece trastorno por consumo de **alcohol**, es decir, de riesgo o perjudicial, siendo más frecuente en varones y en la población joven, de la que un tercio (entre los 15 y 18 años) consume en "atracón", según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

Este trastorno es la causa más frecuente de desarrollar una enfermedad hepática crónica, como cirrosis hepática, y la causa de muerte de 1 de cada 8 hombres, y 1 de cada 12 mujeres.

"Un 20 % de los varones que padecen este trastorno tendrá una enfermedad hepática por **alcohol**", ha señalado el hepatólogo Joaquín Cabezas, quien además ha añadido que "un 70 % de los casos en hombres y un 56 % en mujeres que padecen cirrosis se debe a este trastorno". EFE

adl.oli/aam